

**Condiciones Secundarias
Prevención y Tratamiento
Serie A - No. 4**

Fatiga Cronica

**Centro de
Investigación y
Entrenamiento
en Vida Independiente**

**Universidad de Kansas
Research & Training Center on Independent Living
1000 Sunnyside Ave., Room 4089 DoleCenter
Lawrence, KS 66045-7555**

**Financiado por concesión de la Fundación de Educación y Entrenamiento
bajo el apoyo de los Veteranos de América**

Personal

Director

Glen White, Ph.D

Investigadores

Richard Gutierrez

Scott Gardner

Julie Steward

Editor

Judith Galas

Diseñadores gráficos

Alison VanDyke

Adrienne H. Wyker

Grupo de Consumidores

John H. Brown, III

Sandy Etherton

Jean Hall

Jeri Johnson

Jeff Lucas

Bob Mikesic

Kevin Robinson

Kristi Willhite

Consultores de Edición: Adriana González-López, Barbara Hall-Key, Juan Carlos López, Frederick Maynard, M.D., John Schlatzlein, Charles Tubre, Cheryl Vines

Consultor Invitado

Leonard Jason, Ph.D.

Oficina

La serie de folletos Prevención y Tratamiento de Condiciones Secundarias es escrita y producida cuatro veces al año por el Centro de Investigación y Entrenamiento en Vida Independiente, 1000 Sunnyside Ave., Room 4089 Dole Center/Universidad de Kansas, Lawrence KS 66045-7555.

Financiado por concesión de la Fundación de Educación y Entrenamiento bajo el apoyo de los Veteranos Paralizados de América.

Nota

Esta información es considerada sólo una guía y no debería usarse en reemplazo de una consulta con su médico y su Centro de Vida Independiente (CVI). Póngase en contacto con su CVI para recibir más información con respecto a este tópico.

©1994 RTC/IL

Fatiga Crónica: Una Queja Común

La fatiga afecta a un gran número de personas de manera relativamente frecuente. Afecta a aquellos con y sin discapacidades. De hecho, la fatiga se encuentra de séptima dentro de las quejas principales más comunes que los pacientes discuten con sus médicos familiares. La fatiga es una queja de salud muy común, pero es difícil de medir. A diferencia del ritmo cardiaco, la presión arterial, o un conteo de células sanguíneas, la fatiga sólo la puede sentir y describir la persona que se siente cansada. Diferentes personas describen la fatiga de manera distinta y manejan el hecho de sentirse cansados de manera individual. Como la fatiga es algo tan personal, con frecuencia es difícil para las personas que trabajan en el cuidado de la salud detectar las causas exactas de la fatiga o proponer un remedio.

El problema se hace más complejo, ya que una variedad de estados físicos y mentales pueden causar fatiga. Enfermedades como la gripa pueden causarla, lo mismo que infecciones menores. Las alergias pueden hacer que la gente se sienta cansada, al igual que bajas o subidas agudas en los niveles de azúcar en la sangre. Falta de potasio, magnesio u otros minerales pueden cansar a un organismo, y desbalances químicos en el cuerpo también pueden causar fatiga. Condiciones mentales tales como estrés, emoción, angustia, rabia o ansiedad, también pueden causar fatiga.

Tal como cualquier otra persona, las personas con lesiones de espina dorsal (LED) se pueden sentir cansadas porque están enfermas, porque están con estrés, o simplemente porque han tenido un día difícil. Pero las personas con LED con frecuencia sufren de fatiga permanente por una combinación de problemas físicos, mentales y emocionales.

La fatiga extrema que sufren afecta profundamente sus vidas y se suma a los desafíos diarios que ya enfrentan. La fatiga no solamente les quita la energía que necesitan para completar las tareas diarias, sino que también las hace sentir deprimidas, sin esperanza, solitarias y sin valor. Ya que muchas de las personas con LED pasan la mayor parte del tiempo en vigilia en una silla de ruedas o en una cama, otras personas las perciben como inactivas. Personas con LED con frecuencia escuchan de otros que no deberían sentirse cansadas si han estado "sentadas todo el día."

Las personas con LED necesitan comprender las razones complejas por las cuales se pueden estar sintiendo cansadas. Este folleto les ayudará a pensar acerca de las razones probables de su fatiga, los convencerá de que busquen ayuda médica, y les ofrecerá consejos sobre cómo ponerle más energía a su vida.

Fatiga aguda

Cuando se habla de fatiga muchos profesionales de la salud la dividen en dos grupos básicos - la aguda y la crónica. La fatiga aguda es el cansancio normal que la gente siente después de haber usado los músculos. Este cansancio se produce rápidamente en las áreas del cuerpo que han estado trabajando o haciendo ejercicio, y no dura mucho tiempo. Un ciclista puede sentir cansadas las piernas después de un viaje largo, o una persona en silla de ruedas puede sentir dolor en los hombros y los brazos después de hacer movimientos sostenidos. Un descanso breve hace que las piernas, los hombros y los brazos se vuelvan a sentir bien. La fatiga aguda es normal y, más aún, es útil, porque le indica al cuerpo cuándo debe descansar.

Fatiga crónica

La fatiga crónica, sin embargo, no es normal. La persona siente un cansancio general extremo, que ocurre sin una razón aparente y dura más que algunas horas o un día. Con frecuencia tiene un efecto acumulativo, de manera que la persona se va sintiendo más débil e indiferente a medida que pasa el tiempo. Mientras la fatiga normal o aguda resulta del trabajo o el ejercicio, la fatiga crónica tiene sus raíces en una condición física o mental.

La Fatiga Crónica Tiene Muchas Causas

La mayoría de los profesionales de la salud saben que la fatiga extrema es con frecuencia una mezcla de condiciones físicas y mentales. La aceptación de la fatiga crónica como un problema de salud se ha hecho más generalizado, con reportes sobre el síndrome de fatiga crónica (SFC), el síndrome de deficiencia autoinmune (SIDA), y otras infecciones virales.

Pero aún antes de que se conocieran y se aceptaran causas virales de la fatiga, la gente se quejaba de ella. Tanto como hace 20 años, se estimaba que se hacían 10 millones de visitas médicas anuales con quejas de síntomas inusuales de fatiga.²

Un alto número de quejas no siempre significa un alto grado de simpatía. Las personas que sufren de fatiga crónica con frecuencia tienen dificultad para convencer a otros de que están enfermas. A menos que la gente en realidad se vea como si estuviera enferma, su fatiga puede considerarse como algo que solamente está en su mente. No es poco común que la gente piense que la fatiga crónica realmente resulta de pereza y no de enfermedad. Se piensa que las personas que se quejan de fatiga crónica son hipocondriacos que siempre necesitan estar enfermos. Tales actitudes causan un carga emocional extra para aquellos que viven con fatiga crónica. No solamente deben descubrir lo que anda mal en ellos, sino que también deben convencer a la gente de que de hecho hay algo que está mal.

Causas Médicas

Muchas enfermedades y condiciones pueden causar fatiga. La gente se siente cansada cuando tienen gripa. Enfermedades tales como la diabetes, enfermedad de Lyme, lupus, síndrome post-polio, esclerosis múltiple, anemia de células SICKLE, presión arterial alta o baja, una tiroides inactiva, alergias, sensibilidad a algunos químicos, o cáncer, pueden producir fatiga. Las personas con LED también pueden tener espasticidad muscular, lo que puede hacer que los músculos se cansen. A veces las drogas que se utilizan para tratar enfermedades y condiciones a corto y a largo plazo pueden tener efectos secundarios que hacen que algunas personas se sientan cansadas. En ocasiones, no tener una dieta saludable o no tomar suficientes líquidos pueden hacer que el cuerpo se enferme o que no sea capaz de funcionar en su mejor capacidad.

Nutrición pobre

Una nutrición apropiada y suficientes líquidos ayudan a que la gente mantenga o incremente sus niveles de energía. La fatiga ocurre cuando los músculos no tienen suficientes reservas de azúcar en forma de glicógeno muscular o glucosa en la sangre. Una dieta saludable incluye muchos carbohidratos complejos. Alimentos tales como pan de granos enteros, arroz, papas, frijoles, pasta y maíz, mantienen en cuerpo nutrido con glicógeno y glucosa, que se necesitan para mantener la energía. Grandes provisiones de glicógeno y glucosa en la sangre no evitan que la persona se canse, pero sí van a ayudarle al cuerpo a moverse durante más tiempo antes de sentirse fatigado.

Varias comidas pequeñas durante el día pueden ayudarle a una persona a mantener su energía más que una sola comida grande. Meriendas ricas en carbohidratos complejos, como por ejemplo crispetas o un bagel, proporcionan más energía constante que unas galletas, que están llenas de azúcares simples.

Cuando se planean las comidas diarias, se debe asegurar que haya de seis a once porciones de pan, cereal, arroz o pasta; de dos a cuatro de fruta, de tres a cinco de vegetales, de dos a tres de productos lácteos, y de dos a tres del grupo de proteínas, el cual incluye carnes de res, pollo, o pescado, granos secos, huevos y nueces. Se debe limitar la cantidad de grasas y aceites, azúcares y sal.

El consumo de líquidos también es importante. Muy pocos líquidos pueden hacer que el cuerpo se debilite por deshidratación. Demasiados líquidos pueden sacar minerales que el cuerpo necesita para funcionar, como el potasio. La recomendación común es de aproximadamente ocho vasos de agua, jugo o bebidas sin cafeína ni alcohol. Las bebidas que contienen alcohol o cafeína ayudan a sacar líquidos del cuerpo, de manera que la persona debe tomar suficiente agua o jugo como para reponer dicha pérdida de fluidos.

Síndrome de Fatiga Crónica

El síndrome de fatiga crónica, o SFC, es una forma de fatiga crónica que ha recibido mucha atención. Algunos profesionales de la salud piensan que el SFC es una enfermedad FINGIDA(FAD) y ootros piensan que los casos de SFC son en realidad casos de fatiga causada por depresión. Ya se han hecho muchos estudios sobre SFC. Los Centros de Control de las Enfermedades y muchos profesionales de la salud aceptan que algunas de las personas que se quejan de cansancio prolongado sí tienen en realidad una enfermedad llamada SFC y no están sufriendo de depresión. El SFC no es común, pero aquellos que lo tienen pueden enfrentarse a meses, o aún años, de fatiga intensa. Esta lista incluye algunas de las características más comunes del SFC.

- El inicio de la fatiga no se puede explicar con facilidad
- La fatiga afecta las funciones mentales y físicas
- La fatiga ocurre después de una infección viral
- La fatiga dura semanas, o incluso meses
- El sistema inmunológico del paciente parece verse afectado
- El paciente no ha estado deprimido últimamente
- El paciente no tiene una endermedad mental conocida
- La energía y el nivel de actividad de la persona se reducen en un 50% o más
- La persona tiene muchos síntomas comunes en las personas con influenza, tales como fiebre, sudores, dolor general, glándulas inflamadas, somnolencia, dolores de estómago, dolor de garganta, nódulos linfáticos sensibles y fatiga intensa
- La persona desea estar ocupada y activa, pero la fatiga le impide hacer lo que quiere
- La persona empieza gradualmente a sentirse mejor

El SFC continúa intrigando a los trabajadores en salud. Algunos científicos creen ahora que el SFC es causado por un virus que afecta el sistema inmunológico de la persona. Alunos estudios sugieren que altos niveles de estrés pueden producir la enfermedad.

El tratamiento para el SFC es similar al tratamiento para la fatiga crónica general. A los

pacientes se les enseña cómo relajarse y meditar. Se les anima a comer alimentos saludables, a descansar lo suficiente, a manejar su ritmo de actividad y a reducir su nivel de estrés. Algunos estudios de prueba sugieren que algunos medicamentos pueden darle más energía a los pacientes con SFC.

Además de una enfermedad mental o un problema médico, una persona puede sentir fatiga crónica por causas físicas tales como falta de estimulación o ejercicio, tratar de hacer demasiado o tratar de hacer cosas con un equipo que no funciona adecuadamente.

Causas Mentales o Emocionales

Si no se pueden encontrar problemas médicos en la fatiga continua, la persona busca en ocasiones razones mentales o emocionales para la sensación de cansancio. Una persona con fatiga no debe tener temor en discutirla con un trabajador de salud mental, tal como un trabajador social, un consejero, un psicólogo o un psiquiatra. Algunos estudios han mostrado que 30 al 80 por ciento de pacientes que se quejan de fatiga, tienen alguna razón psicológica para sentirse cansados.³ Estos mismos estudios también muestran que sólo un cuarto de estos pacientes creían que se fatiga provenía de un estado mental como estrés o preocupación. Pasar por este estado no significa que alguien es un enfermo mental, ni significa que la fatiga está en su mente o que es un problema que acaba de inventar. Después de algunas pruebas y visitas, un profesional le puede ayudar a descubrir si su fatiga está relacionada con algo físico o médico, o si está relacionada con emociones o pensamiento.

De todos los proveedores de salud mental, el psiquiatra es quien con mayor probabilidad puede ver la fatiga como un síntoma de una enfermedad mental mayor y con mayor probabilidad va a recomendar alguna droga como una manera de combatir la fatiga. Los trabajadores sociales, consejeros y psicólogos con mayor probabilidad tratarán de hacer que la persona hable acerca de lo que puede estar causando la fatiga y de encontrar formas para cambiar los comportamientos o las cosas que ocurren en su vida que la hacen sentir cansada. Estrés y cambios mayores en la vida de una persona pueden afectar su salud mental y sus niveles de fatiga. Las personas con lesiones de espina dorsal deben enfrentar muchos cambios. Pueden tener que ajustarse al uso de una silla de ruedas por el resto de su vida. Pueden tener que manejar cambios de trabajo o puede ser un cambio a estar desempleado. Tiene que adaptarse a cambios en su vida social y a nuevas maneras de relacionarse con sus amigos y familiares. Aprender a adaptarse a éstos y otros cambios no solamente requiere de trabajo físico, sino también de energía emocional. Este trabajo físico, emocional y mental puede cansar a cualquier persona. Y también puede hacer que algunas personas se depriman.

Depresión

La depresión es una de las causas más comunes de la fatiga y con frecuencia es el primer signo que busca el proveedor de salud mental cuando una persona se queja de cansancio. Las personas que se sienten cansadas quieren dormir mucho. Las personas con depresión también se sienten desesperanzadas con su vida y sin ayuda para producir cambios que la mejoren. Estos sentimientos las hacen evitar la vida y las personas a través de sueños largos o de inactividad.

Hay muchas cosas que pueden causar depresión. Cambios en la química del cuerpo pueden causar alteraciones agudas en el estado de ánimo y hacer que la persona se sienta triste. Drogas por prescripción o el alcohol u otras drogas no prescritas, pueden causar depresión. Pérdidas o cambios grandes en la vida o las relaciones de una persona pueden producir depresión. Una lesión o una enfermedad severa, la pérdida de personas queridas, la pérdida del trabajo, o un cambio no deseado, con frecuencia pueden hacer que una persona se deprima. Algunas veces este sentimiento puede durar varias semanas y a veces sólo dura un tiempo corto.

Las personas con lesiones de espina dorsal se enfrentan a cambios físicos mayores en sus vidas. Ya no se ven como eran antes y ya no pueden hacer algunas de las cosas que hacían antes, o tienen que aprender a hacerlas de una manera diferente. En los estados iniciales de su recuperación pueden sentir el peso de la idea que su vida ya nunca volverá a ser buena. Así que no es ninguna sorpresa que cuando las personas con LED se quejen de fatiga, si el personal de salud no encuentra ningún problema médico busque signos de depresión.

Causas Físicas

Falta de estimulación y ejercicio

El aburrimiento o la falta de estimulación pueden hacer que las personas se sientan cansadas, y el estar solas se suma a su cansancio. A veces la gente está sola por largos periodos de tiempo, no porque lo quieren o porque están deprimidas, sino porque es difícil para ellos salir físicamente de su casa y estar en la comunidad. Las personas con LED puede tener contactos sociales limitados o pueden ver a las mismas personas todos los días. La igualdad en sus rutinas diarias los aburre y el aburrimiento puede convertirse en fatiga crónica.

La falta de ejercicio también puede sumarse a la fatiga. Las personas pueden sentirse más cansadas de estar sentadas sin hacer nada, que de estarse moviendo. El cuerpo necesita moverse. El movimiento le ayuda a la sangre a llevar el oxígeno a todas las partes del cuerpo, y el oxígeno hace que la gente se sienta más animada. El movimiento mantiene los músculos fuertes. Las personas que están en silla de ruedas o están en cama por periodos largos de tiempo, dejan de usar los músculos como lo hacían antes. Los músculos se debilitan por la falta de uso y el cuerpo se cansa más fácilmente porque recibe menos oxígeno. Una persona con músculos débiles encuentra que aún las tareas más simples la cansan.

Estudios han demostrado que las personas con LED pierden algo de su masa muscular y que su corazón y sus pulmones se debilitan por la falta de actividad. de hecho, el debilitamiento cardiovascular es una de las principales causas de muerte en personas con LED.⁴

Se ha mostrado que las personas con LED que siguen aunque sea un programa ligero de ejercicio aumentan los niveles de oxígeno en la sangre, reducen la tasa cardiaca, aumentan la fortaleza de su prensión y de los brazos y logran una mayor sensación de bienestar. Todos estos beneficios pueden ayudar a reducir la fatiga. Las personas con lesiones espinales bajas muestran las mayores ganancias en niveles mejores de oxígeno y tasa cardiaca, pero los estudios demuestran que tanto paraplégicos como cuadriplégicos se pueden beneficiar del ejercicio.

Factores ambientales

En ocasiones las personas pueden reducir la fatiga reparando o reponiendo el equipo en el se apoyan para completar las tareas de su vida diaria. Una silla de ruedas con apoyos que se suelten o un asiento que esté perdiendo soporte pueden aumentar la fatiga de alguien. Muchas cosas en un ambiente de trabajo pueden ir en contra de una persona en silla de ruedas. Una alfombra o una base muy gruesas harán que sea más difícil empujar una silla manual. Una superficie suave permite que la silla ruede fácilmente. Una distribución de los muebles que haga difícil pasar por un salón se suma a la dificultad de llegar de un lugar a otro. Objetos de uso frecuente que se encuentren muy altos pueden aumentar el estrés del cuerpo.

Hacer demasiado

A veces las personas tratan de hacer demasiado en un solo día y se olvidan de moderar su ritmo repartiendo el trabajo de manera más pareja a través de varias horas. Todo el mundo parece estar de prisa y preocupado por hacer suficiente en un día. En consecuencia la persona se olvida de tomar un descanso o no piensa que debe tomarse un tiempo para descansar. El descanso es una manera natural del cuerpo de recuperar su energía. A veces una persona puede sufrir de fatiga causada por más de una cosa. Es posible que la fatiga tenga causas mentales, médicas y físicas. El primer paso para descubrir lo que puede estar causando la fatiga crónica de alguien deberá ser una visita a un profesional de la salud.

Finalmente, antes de ir a un médico u otro profesional de la salud con un problema de fatiga crónica, las personas con LED deberían averiguar si el profesional que han escogido ha trabajado ya con personas que tengan lesiones de espina dorsal. Profesionales sin experiencia o con experiencia limitada con LED pueden no estar familiarizados con todas las posibles cosas que pueden causar fatiga en estas personas.

Localice sus Puntos Problemáticos

Revise estas listas de chequeo para las causas médicas, mentales, físicas y de la vida diaria de la fatiga. Al mirar dónde tiene usted el mayor número de chequeos, podrá darse una mejor idea de cuáles son las áreas que pueden estar afectando su fatiga.

Causas médicas

Cambios en su salud física pueden causar fatiga. Si hay alguno, cuáles de las siguientes afirmaciones es cierta para usted?

- Tengo fiebre
- Tengo los nódulos linfáticos inflamados
- Tengo desórdenes de sueño
- Tengo dolor de garganta
- Con frecuencia tengo dolor de cabeza
- Tengo malestar estomacal
- Tengo sudores nocturnos
- Tengo dolores en las articulaciones
- Tengo maos
- He estado afuera en lugares donde me ha podido morder un piojo
- Me han dicho que tengo una enfermedad severa, como cáncer, diabetes o presión arterial alta
- Estoy tomando drogas prescritas

Si usted chequeó una o más de estas afirmaciones, su fatiga puede estar causada por algo que está pasando dentro de su cuerpo. Por ejemplo, usted puede tener una infección de bajo grado o puede haber adquirido la enfermedad de Lyme por una mordida de un piojo. Haga una cita con su médico o su clínica para que pueda saber si hay alguna razón física para que se sienta cansado.

Cambios en su salud mental pueden causar fatiga. Algo que esté pasando en su vida puede estar afectando la manera como usted se siente con respecto a la vida, usted y otros. Si hay alguna, cuál de las siguientes afirmaciones es cierta para usted?

- Estoy preocupado por mi mismo o por un miembro de mi familia
- Tengo problemas monetarios
- Con frecuencia me siento triste o deprimido
- Amo a alguien que murió o está enfermo
- Perdí mis amigos
- Me mudé a una nueva casa o a un nuevo trabajo

- Perdí mi trabajo
- He estado peleando con mi pareja, mis hijos o mis amigos
- Me siento con rabia
- Tengo un asistente nuevo

Si usted chequeó una o más de estas afirmaciones, su fatiga puede ser el resultado de cambios o pérdidas en su vida. El manejo de estos cambios pueden estar cansándolo. Reúnase con un profesional de salud mental con quien pueda hablar de su fatiga y de lo que está pasando en su vida. Puede llamar a un consejero, un trabajador social, un psicólogo, un psiquiatra o su clínica local de salud mental, para conseguir ayuda para ver cómo los cambios en su vida están afectando su niveles de energía.

Causas físicas

Algunas veces la falta de actividad física o de estimulación pueden causar fatiga. Si hay alguna, cuál de las siguientes afirmaciones es cierta para usted?

- Con frecuencia no salgo de mi casa por muchos días
- Estoy solo por periodos de tiempo largos
- Raramente tengo visitas
- Mi vida es casi la misma de día a día
- Con frecuencia me siento aburrido
- No tengo hobbies o tengo muy pocos
- Me siento o me acuesto en la misma posición por mucho tiempo
- Hago poco o nada de ejercicio
- Paso la mayor parte del día viendo televisión
- Raramente leo o escucho música
- Yo no tengo una mascota

Si usted chequeó una o más de estas afirmaciones, su fatiga puede ser el resultado de la inactividad o el aburrimiento. Un simple cambio en la rutina, como salir de la casa durante la semana o que vaya gente a visitarlo, puede reducir su aburrimiento y su fatiga. También puede hablar con un consejero, un trabajador social o alguien en su Centro de Vida Independiente para ver si le pueden ayudar a salir o a incrementar sus actividades en la casa.

La vida cotidiana puede causar fatiga

Cambios en su rutina diaria, problemas en la movilidad en su casa o en su sitio de trabajo o una diferencia en su manera de comer también le pueden causar fatiga. Si hay alguna, cuál de las siguientes afirmaciones es cierta para usted?

- Estoy aprendiendo a usar equipo de asistencia
- Es difícil para mí moverme en mi casa o en mi apartamento
- Me mudé a una nueva casa o apartamento
- Duermo menos que antes
- Hago menos ejercicio que antes
- Como más, o menos, que lo usual
- Yo como mucha comida de paquete
- Uso alcohol u otras drogas no prescritas
- Uso mis brazos y hombros más durante el día
- He empezado algunas nuevas actividades
- He hecho algunos amigos nuevos

Si usted chequeó una o más de estas afirmaciones, su fatiga puede ser el resultado de cambios en su vida diaria. Estos cambios también pueden afectar sus patrones de sueño y comida, o pueden hacer que use más su silla de ruedas o sus muletas. Reúnase con una terapeuta física para discutir cómo la tecnología de asistencia, ejercicios o nuevas maneras de completar sus tareas diarias, pueden reducir su fatiga.

Afecciones por Fatiga en Personas Con LED

Muchas personas con LED pueden verse muy afectadas por la fatiga crónica. Ella no solamente limita sus habilidades físicas, sino que también afecta su salud mental. La fatiga crónica puede hacer que las personas con LED se sientan tan débiles, que no puedan cumplir con las actividades de su vida cotidiana. También las puede mantener limitadas a su casa, por no tener energía para salir. A medida que la vida cotidiana se hace más difícil, se pueden sentir más deprimidas, aburridas, desesperanzadas y desamparadas. Estos sentimientos se suman a su cansancio y empieza un ciclo de fatiga y depresión que es difícil de romper.

La fatiga también puede afectar la autoestima. Además de las limitaciones por su lesión, las personas con LED encuentran que son capaces de hacer aún menos. Si tienen un trabajo, pueden sentirse muy cansadas para ir. Su fatiga crónica afectará la cantidad de energía que le puedan dar a su pareja, a sus hijos y a sus amigos. Pueden empezar a sentirse aislados y demasiado dependientes de otros para su cuidado. Si se deja si tratar, su cansancio podría iniciar una espiral descendiente de desamparo y depresión.

Treatments

Con frecuencia los mejores tratamientos para aliviar la fatiga crónica empiezan cuando la persona realiza cambios en su rutina diaria y su estilo de vida. Es posible reducir la fatiga

haciendo lo siguiente:

- Reducir la cantidad de actividades diarias
- Tratar de terminar solamente lo que necesita ser terminado
- Tratar de encontrar alguien que les ayude con sus tareas
- Mostrarle a los miembros de la familia cómo pueden ayudar
- Tomar descansos más frecuentes
- Encontrar equipo o instrumentos que ayuden con las tareas de la vida diaria, tales como un asiento para la ducha o un calzador de mango largo.
- Aumentar el ejercicio
- Aprender técnicas de relajación
- Meditar
- Explorar el condicionamiento muscular
- Mantener el sentido del humor

Las sugerencias en esta lista se encuentran en tres categorías básicas:

Cambiar o reducir las tareas diarias

Las personas que viven con fatiga crónica deben limitar las cosas que hacen en el día y concentrarse en cómo terminar dichas tareas. Pueden dejar de hacer aquellas cosas que no necesitan terminar, ya que una carga menor de trabajo las dejará con más energía.

Buscar ayuda de otras personas y de tecnología de asistencia

Ayuda de otros: las personas que viven con fatiga deberían hablar con las personas con quienes viven, con sus amigos y con quienes las atienden, acerca de cómo las pueden ayudar con las tareas diarias. Algunas personas, aún aquellas cercanas a la persona con LED, pueden no saber que ella necesita ayuda a menos que se les pida. Algunas personas piensan que una persona con LED indica seguridad y aceptación de sus limitaciones, cuando puede pedir a otros la ayuda que requiere. Cuando la persona con LED le pide a otros que la ayuden, le ofrece la posibilidad

a su familia y amigos de sentirse bien y útiles.

Ayuda de instrumentos de asistencia: Muchos aparatos o herramientas adaptativos pueden ayudar a reducir el esfuerzo que se requiere para hacer algo. Una herramienta para alcanzar las cosas es un ejemplo de un instrumento para ayudarle a una persona en silla de ruedas a conseguir las cosas con más facilidad. Otros compañeros con discapacidades o la terapeuta ocupacional podrían sugerir muchas maneras para adaptar los espacios vitales y diferentes maneras para usar la energía personal de manera más eficiente.

Un aire acondicionado en la ventana o uno central es una pieza de equipo que puede ayudarle a la persona a combatir la fatiga durante la temporada de calor. Excepto en los climas fríos, el calor y la humedad de la primavera hasta el final del otoño, pueden reducir la energía de una persona.

Ayuda del condicionamiento muscular: Estudios han mostrado que los músculos de las personas con LED y con esclerosis múltiple sufren de mayor fatiga que los de las personas sin discapacidades. Los músculos de estas personas pasan por largos periodos de falta de uso o de uso alterado, y se hacen más cortos y más débiles con el tiempo. Algunos estudios han mostrado que estos cambios se pueden revertir o detener un poco cuando se acondicionan los músculos a través de ejercicios y estiramiento. Algunos estudios han mostrado un método llamado estimulación funcional eléctrica (EFE), que también puede hacer que los músculos que no se usan sean más resistentes a la fatiga. EFE usa señales eléctricas para acondicionar el músculo. Las personas que tienen uso limitado de sus músculos deberían hablar con una terapeuta física acerca de las cosas que pueden hacer para mejorar la condición de sus músculos.

Auto-ayuda

Muchas de las cosas sugeridas para ayudar a disminuir la fatiga crónica las puede hacer la misma persona que la está sufriendo. Algunas de las cosas que las personas pueden aprender y manejar por sí mismas son descansar lo suficiente, aprender técnicas de relajación o meditación, e incluir ejercicios livianos en su rutina diaria.

Descanso: Frecuentes periodos cortos de descanso sirven más para descansar el cuerpo, que pocos periodos largos. Al principio de un periodo de descanso la tasa cardiaca se ralentiza rápidamente y después se va emparejando mientras más descansa la persona. Muchos descansos cortos le dan al corazón más oportunidades para beneficiarse del ralentecimiento rápido.

Técnicas de relajación: Algunas personas tienen mucho éxito utilizando un método, o una combinación de métodos de relajación. Algunas de estas actividades incluyen yoga, meditación, respiración profunda e imaginación mental guiada. Con frecuencia estos métodos se

llaman curación holista, porque ayudan al cuerpo utilizando toda la persona -mente y cuerpo- para mejorar la salud.

Estas técnicas ayudan a combatir la fatiga porque llevan oxígeno al cuerpo, incluyen ejercicios suaves, le ayudan al cuerpo a relajarse, y reducen el estrés. Todo esto ayuda a restaurar la energía en un cuerpo cansado. Estos métodos tienen el beneficio adicional que le ayudan a la persona a combatir su fatiga utilizando sus propios poderes de respiración e imaginación.

Yoga: La yoga usa ejercicios simples de estiramiento, respiración uniforme y la mente, para relajar el cuerpo y hacerlo sentir fresco. La yoga tradicional busca over todo el cuerpo, pero los ejercicios de yoga también pueden enfocarse en los músculos de una sola parte del cuerpo, tales como la cara, el cuello, los hombros, las manos y los brazos. LA yoga incluye ejercicios y técnicas de relajación para cualquier persona, independientemente de sus limitaciones físicas.

Meditación y respiración: Cuando una persona medita o realiza ejercicios de respiración profunda, se relaja y conscientemente le indica al cuerpo que se relaje. Estos métodos pueden ser usados por cualquiera, aún por personas con limitación de movimiento. Estos ejercicios pueden ayudar a relajar el cuerpo aunque se practiquen sólo 15 minutos al día. Lo importante es que se practique algo todos los días.

Imaginería mental guiada: Pensar sobre cosas positivas hace que la gente se sienta contenta y les ayuda a hacerle frente a cosas que son difíciles o desagradables. Cuando alguien utiliza la visualización se imagina algo placentero y aquellos pensamientos le ayudan a relajarse. La persona también puede imaginarse la parte del cuerpo que le está molestando. Los que viven con fatiga pueden imaginarse sus brazos y hombros cansados o la pesadez de su cabeza y su cuello. Al pensar sobre estas partes de su cuerpo hacen que haya un mayor flujo de sangre en ellas. La persona mantiene su mente en estos lugares y se imagina que algo bueno le está ocurriendo a esta área. Por ejemplo, puede imaginarse agua tibia cayendo sobre sus músculos o una luz brillante envolviéndolos. Estos pensamientos le pueden ayudar al cuerpo a sentirse fresco y relajado.

Todos estos métodos holistas se han utilizado por cientos de años. Con frecuencia se ofrecen clases de una o todas estas técnicas a través de cursos de educación para adultos en escuelas locales de secundaria, YMCA, colegios o centros recreacionales. En algunas partes del país personas con habilidades en terapia de relajación tienen licencia para ofrecer ayuda con estos métodos.

Ejercicio: El ejercicio liviano ayuda a tonificar los músculos, aumenta la energía al incrementar el nivel de oxígeno en el cuerpo, y puede reducir la espasticidad muscular o las

contracciones que afectan a algunas personas con LED.

La extensión de las lesiones espinales determinará los tipos de ejercicio más adecuados para cada persona. Al principio la fatiga puede limitar lo que una persona pueda hacer. Algunas personas con LED pueden usar su pecho, sus brazos y sus hombros para hacer ejercicio aeróbico. También pueden aumentar la masa muscular y la fuerza levantando pesas.

Personas con lesiones espinales en niveles más altos pueden usar ejercicios simples de respiración profunda para aumentar los niveles de oxígeno en la sangre. Deben poder realizar ejercicios simples de estiramiento e isométricos para desarrollar y mantener algo de tono muscular y para reducir la espasticidad. Algunas personas con LED pueden necesitar que alguien les estire sus músculos de los brazos y las piernas y que les extienda las articulaciones en todo el rango de movimiento.

Donde haya disponibilidad, los programas de entrenamiento acuático han mostrado que reducen la fatiga y mejoran la fuerza y la capacidad de trabajo. Empujar la silla de ruedas una distancia determinada puede mejorar la salud cardiovascular y levantar pesas puede aumentar la fuerza y la flexibilidad.

Medicamentos

Algunos médicos prescriben drogas que alteran el estado de ánimo para combatir la fatiga crónica. Aunque las medicinas no curan la fatiga, algunas pueden hacer que la persona se sienta más energética. El éxito con estas drogas depende de qué tan bien la persona pueda hablar con su médico. La persona debe indicarle al médico cuándo la droga le produce cambios buenos o malos en el cuerpo o en el estado de ánimo. Esta información le ayudará al doctor a ajustar la dosis al nivel adecuado.

Estas drogas prescritas también pueden tener efectos secundarios. Pueden causar sueño y presión sanguínea baja. Debido a que extraen agua de los tejidos del cuerpo, también pueden producir sequedad en la boca, estreñimiento, y retención de líquidos. Los problemas de retención de líquidos y eliminación son críticos para las personas con LED que deben atender a su consumo de líquidos, estreñimiento y tensión en la vejiga.

Algunos medicamentos también pueden reducir la espasticidad muscular, al cual puede causar fatiga. Algunas de estas drogas pueden aumentar la fatiga, deteriorar el pensamiento y causar depresión.

Antes de ensayar drogas prescritas las personas con fatiga deberían tratar primero los tratamientos sin medicamentos y sólo usarlos como uno de los últimos métodos para combatir la

fatiga.

Pensamientos Finales

La fatiga crónica es un gran problema para las personas con lesiones de espina dorsal. Las raíces de la fatiga frecuentemente son una mezcla de desafíos físicos y mentales. El primer paso para encontrar las razones de la fatiga y las maneras para incrementar los niveles de energía empieza con una visita a un profesional de la salud.

La utilización de la información y los consejos de este folleto debería ayudar a todas las personas a encontrar maneras de reducir la fatiga e incrementar la salud y la energía generales.

Términos Que Podría Escuchar

Carbohidrato: azúcares, almidones y fibras vegetales que le dan al cuerpo una fuente constante de energía.

Cardiovascular: el sistema en el cuerpo que se compone del corazón y las venas.

Depresión: el estado en el que se siente nostalgia o tristeza, el cual puede incluir sueño prolongado y con frecuencia inhabilidad para pensar. La depresión puede resultar sw algo que ha ocurrido en la vida de una persona, como la muerte de una persona querida u otro cambio drástico. También puede resultar de cambios químicos en el cuerpo o en la reacción del cuerpo al alcohol o a los medicamentos.

Glucosa: una mezcla azucarada incolora o amarillenta que produce el cuerpo de los tejidos de plantas y animales.

Glicógeno: una sustancia blanca dulce que el cuerpo produce de alimentos digeridos y de glucosa, que después se almacena en el hígado para su uso futuro.

Trabajador de la salud: este término amplio se refiere a un gran número de profesionales que trabajan en el área del cuidado de la salud: médicos, enfermeras, terapistas físicos, ocupacionales y de relajación, y psiquiatras.

Hipocondriaco: persona obsesionada con la idea de que está enferma o que se va a enfermar. La persona puede tener dolor real, aunque no haya una enfermedad presente.

Sistema inmunológico: el sistema en el cuerpo que defiende a la persona de las bacterias y los virus que producen enfermedades.

Ejercicios isométricos: ejercicios que hacen más fuertes los músculos al contraerlo o apretarlo, y manteniendo la contracción por un periodo breve de tiempo. Los ejercicios isométricos no hacen que el músculo levante peso o se estire, por lo que las personas con limitaciones de movimiento los pueden hacer.

Trabajador de la salud mental: este término general se puede referir a un número de profesionales entrenados en consejería y salud mental: psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, consejeros y coordinadores de caso ("case managers").

Esclerosis múltiple: desmielinización que ocurre en porciones de la materia blanca del

sistema nervioso central, y que a veces se extiende a la materia gris.

Psiquiatra: un médico entrenado en el diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades mentales.

Psicólogo: una persona entrenada para comprender los procesos mentales y el comportamiento.

Espasmo: tensión o contracción repentina e incontrolada de un músculo o un grupo de músculos.

Espasticidad: espasmos en los músculos que pueden causar que se tensionen o “salten.”

Referencias

^{1,2,3}**Indicaciones para consulta psiquiátrica.** (Indications for Psychiatric Consultation). Primary Care, Vol. 18, No. 2, Junio 1992, Mahlon Halle, Dale Matthews.

⁴**Confiabilidad de respuestas fisiológicas máximas durante ergometría en silla de ruedas en personas con lesiones de espina dorsal.** (Reliability of Peak Physiological Responses During Wheelchair Ergometry in Persons with Spinal Cord Injury). Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Vol. 72, Julio 1991, Yagesh Bhambhani, Peter Eriksson y Robert Steadward.

Notas:

Para mayor información sobre materiales acerca de prevención de condiciones secundarias o Vida Independiente, por escriba a:

Training Director

Research and Training Center on Independent Living

University of Kansas

4089 Dole Center

Lawrence, KS 66045

(913) 864-4095

Producido por:

**Centro de
Investigación y
Entrenamiento en
Vida Independiente**

Universidad De Kansas/4089 Dole
Life Span Institute
Lawrence, KS 66045-2930

1994 RTC/IL